

Pesas oscilantes - „Fitness-Tubes“
LH-1406

INSTRUCCIONES DE USO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Sírvase leer cuidadosamente las instrucciones de manejo antes de usarlo. ¡Guárdelas cuidadosamente para consultarlas más adelante!

Alcance del suministro

2 x Fitness-Tubes
1 x Correa
2 x DVD
1 x Instrucciones de uso

Especificaciones Téchnicas

Peso: aprox. 603 g por Fitness-Tube
Medidas: 26cm x 6cm

Uso conforme a lo prescrito

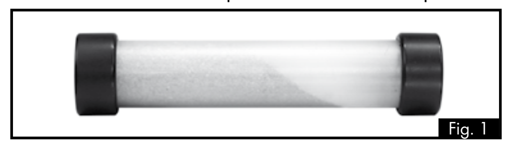
El producto está diseñado exclusivamente como herramienta de entrenamiento para su uso privado. El artículo no es para fines terapéuticos o comerciales.

⚠ Indicaciones para su seguridad

- Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a su médico si son adecuados para la salud para el entrenamiento.
- Si tiene problemas de salud durante los ejercicios consulte a su médico y detenga el entrenamiento inmediatamente.
- El artículo sólo puede ser utilizado bajo supervisión y no como juguetes.
- Realizar los ejercicios con el espacio suficiente a objetos u otras personas de forma que nadie se lesione.
- Mantenga el manual en las proximidades del artículo. Esto es útil para revisar los ejercicios principales.
- Examine el artículo antes de cada uso por desgaste o daño.
- El artículo sólo se debe utilizar en perfecto estado. Utilice solo repuestos originales.
- Si no se siguen las instrucciones de seguridad se pueden producir lesiones.

Modo de operación de los Fitness-Tubes

En el tubo de los Fitness-Tubes se encuentra una masa inercial suelta (Fig. 1).
Dependiendo de la dirección del impulso la masa se mueve de arriba a abajo o de derecha a izquierda.


Fig. 1

Detener abruptamente en los puntos de giro de cada movimiento de los Fitness-Tubes, retarda el impacto de la masa ligeramente. El impacto retardado resultante de la masa inercial en los extremos de los Fitness-Tubes activa los músculos temprano.
El sonido resultante del impacto le ofrece una buena oportunidad para comprobar su técnica.
Cuanto más alto y más fuerte el impacto acústico, más intenso será el entrenamiento.

Ajuste de las correas para las manos

Empuje la mano entre la correa de mano y la pesa con el lazo abierto, de manera que los nudillos estén visibles por el otro lado. Cierre los cierres velcro en ambos lados y aprételos de modo que el artículo siga estando en posición con la mano abierta.


Fig. 2a


Fig. 2b


Fig. 2c

Variantes de mango

¡Observación!

- **Cambie con mayor frecuencia el agarre durante la rutina para prevenir los calambres y evitar la mala postura.**

- La variante más estable es el **agarre cerrado**. La pesa es cubierta completamente con la mano. Utilice este método para los ejercicios intensivos.


Fig. 3

- La segunda variante de agarre es el **agarre neutro.** El pulgar se coloca a lo largo de la pesa. Esta versión también proporciona el apoyo suficiente y se utiliza en los ejercicios de intensidad moderada.


Fig. 4

- La tercera variante es el **agarre abierto**. Esta opción le permite p.ej. su uso al caminar. La articulación del pulgar se descarga. El pulgar está junto con los dedos en el mismo lado de la pesa.


Fig. 5

Colocación y uso del cinturón de almacenamiento

Si durante una carrera no desea utilizar los Fitness-Tubes constantemente, puede guardarlos en el cinturón de almacenamiento. Coloque la correa como se muestra. La longitud de la correa se puede ajustar con la hebilla.
La correa contiene para cada uno de los Fitness-Tubes un compartimiento de almacenamiento con un cierre velcro para asegurar los Fitness-Tubes.



Fig. 6a

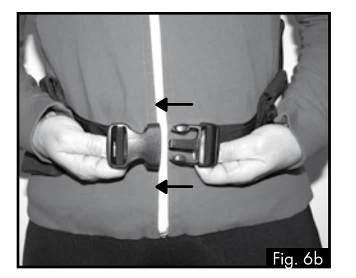


Fig. 6b

Observaciones de entrenamiento

Antes del inicio del entrenamiento con los Fitness-Tubes, es importante calentar y estirar el cuerpo. Use ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte. Dependiendo de la intensidad y la condición personal, se pueden repetir los ejercicios 2-3 veces. Haga una pausa entre cada paso. Inicialmente puede haber dolor muscular leve.
Si esto no se desaparecido hasta la próxima sesión de entrenamiento dése otro día de regeneración o complete el programa con menos intensidad. (Impacto de menor intensidad, menos repeticiones de cada ejercicio y sólo una pasada).
Si el dolor ha desaparecido por completo, usted puede aumentar la intensidad de nuevo. Esta guía contiene una selección de ejercicios posibles que pueden llevarse a cabo con los Fitness-Tubes. Las opciones completas de práctica se pueden ver en el DVD adjunto, y en la literatura apropiada.

Ejemplos de entrenamiento

Calentar

Basic Walking

Alinee la parte superior del cuerpo y empiece a caminar lentamente en el lugar. Poco a poco aumentar la velocidad. Mantenga los Fitness-Tubes primero delante del cuerpo. Tome unos 30-60 segundos para agregar los brazos y gírelos desde el hombro relajadamente hacia adelante y atrás. Por el impulso de la correa, los hombros y brazos están más cargados.


Fig. 7


Fig. 8

Flexión de rodillas

Mantenga los Fitness-Tubes delante del cuerpo y gire las palmas hacia adelante. Las puntas de los pies hacia hacia el exterior. Empiece con 8 flexiones. Combine otras 8 flexiones cada una con un curl de bíceps.


Fig. 9


Fig. 10


Fig. 11

Movimiento en cruz (sin flexión de rodillas)

Este ejercicio entrena los músculos del hombro. Levante sus brazos en diagonal el lado del dedo meñique apuntando hacia delante, los hombros bajos. Tire de los brazos, alternando en diagonal hacia abajo/dentro y luego balancéelos de nuevo hacia atrás. La columna vertebral se mantiene erguida. Ajúste el abdomen y evite que se arquee la espalda. Después de 15 a 20 repeticiones haga una pausa breve o camine en el sitio.
Dependiendo de su condición, se puede una segunda pasada.


Fig. 12


Fig. 13

Ejercicios
„Arriba y abajo“
¡Observación!
No trabaje desde el codo

Este ejercicio entrena la musculatura del torso y los músculos del brazo. Párese ancho y ajuste las nalgas con firmeza, manteniendo la pelvis estable. Sostenga los brazos delante del cuerpo, los hombros se mantienen bajos. Ahora mueva rápidamente los brazos con palanca larga hacia arriba y hacia abajo, de modo que el impacto se oiga claramente. Mientras mueve el brazo derecho hacia abajo, mueva el brazo izquierdo hacia arriba. Después de 20 repeticiones, gire la parte superior del cuerpo primero hacia un lado y después de terminar 5-6 movimientos cambie lentamente al otro lado.


Fig. 14


Fig. 15


Fig. 16

Esquí de fondo
Se entrena el tronco y los hombros.
Tomar una posición como dando un paso e incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante, la columna vertebral se estira formando una línea con la pierna trasera. Balancee los Fitness-Tubes ahora alternativamente intenso hacia adelante y atrás. Se recomienda 20 a 30 repeticiones.
A continuación cambie la posición del paso, y coloque la otra pierna hacia adelante.


Fig. 17


Fig. 18


Fig. 19

„Shaker inclinado hacia adelante“

Se entrenan los músculos abdominales oblicuos, el transverso y el suelo pélvico.

Sostenga para este ejercicio también uno o para más intensidad dos Fitness-Tubes delante del cuerpo. Párese ancho, inclínese un poco más adelante con la espalda recta y tire la barbilla hacia atrás. Comience a balancear los Fitness-Tubes a la derecha y la izquierda. Después de 15 a 20 repeticiones doble la velocidad por un fuerte impacto de la masa inercial. El asiento se aprieta para estabilizar la cadera.


Fig. 20


Fig. 21

Vientre recto

Con este ejercicio se ejercitan los músculos abdominales. Levante las piernas en la posición supina, de modo que la articulación de la rodilla y de la cadera formen un ángulo de 90 grados. Ahora balancee los Fitness-Tubes hacia adelante y atrás. ¡Después de 5-6 repeticiones gire la parte superior del cuerpo mientras continúe balanceando los Fitness-Tubes hacia delante y hacia atrás, la columna lumbar se mantiene en el suelo!
Exhale vigorosamente, a continuación baje la parte superior del cuerpo de nuevo controladamente. Mantenga la tensión en los músculos abdominales. Por cada paso 15-20 repeticiones.


Fig. 22


Fig. 23

Limpiaparabrisas

¡Observación!

En caso de problemas en el hombro o el cuello, utilice sólo un tubo de fitness y cójalo desde el exterior. Para obtener más intensidad, tomar ambas.

El ejercicio entrena el cuerpo y los músculos del cuello. Coloque los pies a la distancia de los hombros, las rodillas apuntando en la dirección de las puntas de los dedos. Tome sus hombros hacia atrás y levante ambos brazos sobre su cabeza. Ahora, mueva los brazos paralelos a la derecha y luego a la izquierda. La parte superior del cuerpo puede moverse ligeramente. Aumentar la velocidad del movimiento lentamente. Las nalgas están ajustadas.

Se recomienda 20 a 30 repeticiones.


Fig. 24


Fig. 25

Cuidado, almacenamiento

Guardar siempre el artículo en un cuarto temperado seco y limpio. ¡IMPORTANTE! Limpiar empleando solamente agua, nunca con artículos de limpieza corrosivos. Finalmente secar con un paño de limpieza.

Indicaciones para la eliminación

¡Desechar embalaje y artículo de acuerdo con el medio ambiente y por separado! Desechar este artículo a través de una planta de eliminación autorizada o mediante la administración municipal. Cumpla con las prescripciones en vigor.

3 años de garantía

Este producto se ha producido con mucho esmero y bajo un control constante. Con este producto tiene tres años de garantía a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve el ticket de compra.
La garantía sólo es válida para fallos en el material y fallos de fabricación y no en caso de uso incorrecto o inadecuado del producto. Esta garantía no limita los derechos del comprador conferidos por la ley.

En caso de que deba hacer uso de la garantía, póngase en contacto con nosotros utilizando nuestro serviciò telefónico de atención al cliente o enviándonos un correo electrónico. En los dos casos recibirá una atención personalizada. Si debe hacer uso de la garantía, puede enviarnos gratuitamente las piezas defectuosas al servicio de reparaciones, previa consulta con nuestro servicio de atención al cliente. Le devolveremos una pieza nueva o la pieza arreglada de forma gratuita. Mediante los servicios de garantía no se prolongará, ni renovará, el plazo de duración de la garantía de la herramienta. Esto también es válido para piezas de recambio o que hayan sido reparadas. Una vez terminado el tiempo de garantía, las reparaciones ya no serán gratuitas.

IAN: 63734

Servicio

Línea directa de producto 00800-88080808
(gratuita de lunes a viernes 10 - 16 horas)
LARA • Gran Via 20-26 • E-07182 El Toro
es@nws-service.com

www.nws-service.com

Version: 06/2011

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg